

Ejercicio: escalera de exposición



Ya sabemos que pocas cosas hay tan ciertas como que la incertidumbre siempre va a estar en nuestras vidas, empezando por que nunca sabes lo que te va a pasar mañana, ni si quiera dentro de un rato cuando salgas a la calle.

Por eso, este ejercicio propone exponerse a la incertidumbre. Para ayudarte a tomarle el pulso a la incertidumbre y aprovecharlo en nuestro beneficio para aprender a convivir mejor con ella.

- ❑ Haz una lista de cosas que no haces por que no sabes el que va a pasar, por que te genere inseguridad la situación solo por lo que pueda pasar.
- ❑ Ordena estas actividades de forma que pongas en los escalones mas bajos de la escalera lo que menos incertidumbre te genere. Y en los escalones más altos lo que más.
- ❑ Empieza a exponerte primero a las cosas que hayas puesto en los escalones más bajos, comprueba como te va, que necesitas para conseguir cada objetivo. Poco a poco planifica ir subiendo escalones según vayas sintiéndote con más confianza y seguridad.
- ❑ Verás así como las cosas que te generan incertidumbre son una importante fuente de aprendizaje para conocerte y sentirte mejor.

